ESPACIO DE PUBLICIDAD

Ocio Creativo

Cuerpo Salud

TECNICAS

Cuerpo y mente sanos al servicio de la creatividad

El hombre necesita expresarse. La creatividad es el mejor vehículo, pero es necesario hacerlo en las mejores condiciones.

Expresión y creatividad

Todo hombre necesita expresarse. Todo hombre es creativo. En la vida de todos los días no es sencillo encontrar el momento y lugar adecuados para poner en funcionamiento ambas facultades simultáneamente. El sexo, la edad, el oficio, la profesión, la clase social no garantizan mayor o menor creatividad. Todos somos creativos, pero, envueltos en la vorágine cotidiana de este siglo problemático y febril, sucede que no siempre nos animamos a romper el falso mito de que "yo no nací para eso, yo no puedo".

El primer paso es hacerse cargo de esa necesidad de expresarse, de manifestarse creativamente para los demás, dar lo mejor de sí que le sirva al otro. Aunque no existen fórmulas rígidas, una de las maneras de canalizar aquella necesidad de expresión creativa son los numerosos talleres de trabajo que han aparecido en los últimos años. Nelly Padovan y Susana Etcheverry organizan en Yantra grupos de expresión y creatividad. Se trata de romper esa barrera ficticia del "yo no puedo" y lanzarse a las técnicas psicodramáticas, a descubrirse en la propia voz, en el tacto, en el artesano que hay en cada uno de nosotros. Ese es el punto inicial. Luego, el propio proceso creativo actuará como una piedra en el agua, agrandando indefinidamente en círculos concéntricos la creatividad que teníamos escondida.

Jugando en el laboratorio

No pocas teorías pedagógicas, aun las menos elaboradas, sostienen que la mejor manera de aprender es mediante el juego. El mundo avanza y es imposible ponerle freno. El futuro es de la ciencia, la técnica, la informática, un lenguaje extraño, escapado de las novelas de ciencia ficción para las generaciones maduras pero familiar para los más jóvenes. El mundo que viene es de ellos. El Taller Prisma ofrece una alternativa pedagógica a aquellos niños y adolescentes dispuestos a adelantar el futuro. La propuesta de la profesora Estela Barrenechea de Franco es que el joven aprenda a pensar científicamente, jugando y con placer. El laboratorio de Prisma cuenta con un bioterio, computadoras IBM, Atari, Commodore y su personal docente es especializado en ciencias naturales, ciencias exactas y computación.

Crear salud

Líneas más arriba aseguramos que cualquiera puede ser creativo, que ésa es la manera más adecuada de manifestarse desde lo más profundo. Pero, ahora, se nos plantean otros interrogantes. ¿Para qué?, ¿cuáles son las dificultades? Una rápida definición indicaría que el motivo es la búsqueda de mejorar la condición humana, de hacer que la vida sea un placer y no un sufrimiento, de hallar sentido a la existencia. Sin embargo, para ponerse en marcha es fundamental ser sano. Más sencillamente, es alejar las trabas del proceso creativo, abrir las puertas de la percepción, flexibilizar la conducta para dar una dirección adecuada hacia aquel cambio, hacia aquel mejoramiento de la condición de vida.

Los creadores de la Programación Neuro/Lingüística (PNL), Richard Bandler y John Grinder, dieron forma a una metodología con las técnicas apropiadas para que esa capacidad del hombre de producir cambios positivos de manera habitual estuviera al alcance de la mayor cantidad de gente posible. Sostienen Bandler y Ginder que el punto de arranque es la comunicación, primer e ineludible paso en todo proceso transformador. Es el momento en que se produce el "rapport", una base común y armónica desde condiciones iniciales favorables. Luego mencionan la revivencia de experiencias específicas que nos informen sobre "lo que nos pasa". Es el descubrimiento de las necesidades, intenciones y estrategias inconscientes que forman parte de aquella traba que impide la manifestación creativa. Es aquí donde se conoce la experiencia subjetiva y se aclara la detección de las claves verbales y no verbales. En la expansión de la conciencia se guían los pasos siguientes que permiten obtener una representación sensorial en busca del cambio deseado. Los pasos mencionados se dan con la armonización de las múltiples técnicas que provee el PNL. Finalmente, se trata de recrear situaciones traumáticas o negativas del pasado reinscribiéndolas en la actualidad con los nuevos recursos que permiten superar las dificultades planteadas. En definitiva, se trata de cambiar, de modificar la realidad individual, de crear mapas o programas mentales que influyan sobre nuestro sentir para arribar a los cambios deseados.

Acupuntura: la aguja mágica

Quizá sin saberlo, el obeso se agrede cuando cree que la ingestión sin medida de alimentos es una gratificación. Se encierra en sí mismo, se devora su propia energía sin advertir los innumerables problemas que conlleva la obesidad (dificultades respiratorias, cardíacas, arteriosclerosis prematura, etc.) y que lo transforman en una bolsa de desperdicios ambulantes. La auriculoterapia es una rama de la acupuntura que en nuestro país tiene no pocos especialistas. El doctor Héctor Gancedo es uno de ellos y explica que "es una técnica que consiste en colocar una microaguja en una oreja del paciente. La acción terapéutica es la anulación del deseo enfermizo de comer y la supresión de la ansiedad sin acompañar el proceso de otro tipo de medicamentos". La microaguja se renueva quincenalmente y el tratamiento, aseguran los ex ansiosos-gorditos, es absolutamente indoloro. El doctor Gancedo, que atiende en sus consultorios de Corrientes 1914, 2° piso, lunes, miércoles y viernes (45-6692) y en Juan B. Alberdi 6185 los martes y jueves (687-9142), sostiene que la auriculoterapia es apropiada, incluso en casos en que la obesidad es la pantalla donde se escudan dificultades psicosomáticas mucho más graves y que hacen de la figura del obeso sólo la manifestación exterior de dificultades de otra índole.

Láser antitabaco

El cigarrillo tiene más de 4000 compuestos, todos ellos nocivos. Monóxido de carbono, nicotina, alquitrán, sustancias ciliotóxicas vienen envueltas en ese cilindro blanco, con o sin filtro. Fumar es un placer vital, sensual, pero está comprobado estadísticamente que el alejamiento del cigarrillo implica diez años más de vida. La cuenta sería suficiente para tirar en el cenicero ese mismo pucho que ahora tenemos entre los dedos y que nos da un placer momentáneo pero perjudicial.

Como en el obeso, la causa por la que millones de fumadores de cualquier condición social, edad y sexo se aferran al tabaco, es la ansiedad. En su consultorio de Carlos Pellegrini 1219 o cada vez que atiende el teléfono 393-8454, el doctor José Serra sabe que tiene ante sí a un fumador impenitente y no siempre decidido del todo a dejar el cigarrillo.

Entre las numerosas técnicas utilizadas para combatir el tabaquismo, la utilización del rayo láser es la más moderna y eficaz, comenta el doctor Serra, tanto como que asegura un 95 por ciento de éxito entre quienes se someten al tratamiento. El rayo láser es un aparato del tamaño de una calculadora de bolsillo cuya aplicación es indolora y no tiene acciones colaterales. Su aplicación, en las fosas nasales y en los lóbulos de las orejas no demora más de 15 minutos.







ACTITUDES

JUEGO, OCIO Y PSICOANALISIS

Estoy sentado en un lugar no muy ruidoso, el restaurante donde almuerzo todos los días que atiendo mi consultorio. Mi nombre es Gerardo Stein y soy psicoanalista. Ellos están sentados en la mesa de mi derecha. En su sillita alta, un bebé de unos 18 meses. A su derecha la mamá y a su izquierda el papá. El pibe parece bastante fastidiado. Agita sus bracitos y su rostro refleja el malestar de sus reclamos. Resultan un conjunto agradable y atraen mi, espero, discreta mirada. Los padres están concluyendo su comida. El, emitiendo ya francos quejidos, debe haber terminado antes. Puede pasar de la queja al llanto en cualquier momento. La mamá le ofrece un poco del contenido de su plato; la respuesta es un rechazo fuerte con un grito de protesta, parece decir "No me entendiste". La mamá abandona su comida y lo mira atentamente, él le sostiene la mirada y persiste en sus reclamos, para mí incomprensibles. El padre observa ocasionalmente, mientras sigue comiendo. Al rato, la mamá, con actitud decidida, se inclina sobre el cochecito. Toma un juguete de plástico y lo coloca ante su vista; es una réplica de camión cisterna, de los que transportan combustibles. Le habla calma y agradablemente: "Sacás de acá y lo ponés aquí", mientras, con el pico de la manguera, hace como que saca algo del orificio del tanque grande y lo pasa al pequeño. El bebé ya no protesta y asiste interesado a la demostración. Solicita con entusiasmo el juguete y repite alegre y divertido el juego propuesto. Un señor de mediana edad, para retirarse del lugar, pasa detrás de él y, sorpresivamente, le acaricia la cabeza. Experimenta un sobresalto e irrumpe en desconsolado llanto. El padre lo observa y, casi de inmediato, toma un sobrecito de azúcar y lo agita, mientras hace una mueca a su hijo quien cesa su llanto y, con activa atención, le solicita el sobrecito. El papá no se lo da y en cambio le ofrece otro igual. Comienzan a intercambiar saludos y gestos alternativamente. El juego se prolonga por un rato con genuino regocijo mutuo. Aquí termina la anécdota. El primer intento de la madre fue fallido, tal vez confundió en forma automática su propia necesidad con la de su hijo: terminar sin interrupciones molestas su propia comida. El segundo ensayo tuvo un desenlace feliz: aprendió del error y pudo corregirlo. Aceptó la mirada y los gestos de aflicción, contuvo su propio padecimiento.

El resultado fue que debe haber obtenido en su interior alguna oscura percepción de algún genuino requerimiento de su hijo. Como psicoanalista afirmó que se comunicaron de "inconsciente a inconsciente". Desde esa comarca interior donde las palabras no existen. Con la potencia de cualquier hembra por su cría, el amor que en ella despierta. Desde ese enorme espacio interior, le nació la ocurrencia. Inventó un juego y debe haber "sentido" que podía "servir". ¿Y qué puede haber ocurrido allí donde se piensa con los instintos? Quizá algo así como "a este querido-cochino hijo mío que no me deja comer tranquila, seguro le gustaría hacer algo como lo que hacen los grandes. Y ya que de comida se trata, que juegue a obtener alimento y brindárselo a otro. Y acertó.

Es un ejemplo de cómo podrá desarrollarse en su bebé su capacidad de creación en el ocio-juego-diversión. Su hijo reclamó "algo", ella inventó, dentro del ocio-almuerzo una invención-juego pertinente: "Interpretó" una aspiración y le brindó un instrumento para que ensaye y se divierta, haciendo su propia "interpretación" de ella. Luego ocurrió la "tragedia": un desconocido le propinó una caricia, y a traición. Y aunque el pobre pensó que se la estaba brindando, lo cierto es que interrumpió desconsideradamente su diversión; ésta era la continuidad de una creación amorosa con su madre. Un "tercero excluido" irrumpió devastadoramente. La reacción del agredido fue la lógica. Y aquí, vuelve a suceder algo interesante: esta vez es el padre quien hace sentir su presencia, proponiéndole un juego nuevo, rápida y naturalmente inventado por él. Se adivina su profundo sentido: "Aquí está papá que no deja de quererte, pese a sentirse excluido del juego creado por mamá para vos. Y aún más te muestro jugando que lo hacemos mejor si, en lugar de darte "mi" sobrecito te ayudo dándote tu sobrecito. Este fue un juego-ocio interpretado a dúo. El ocio es la condición para la creatividad, el trabajo es ocio si da placer. Un escultor famoso dijo: "Hacer una escultura es fácil, se toma un bloque de piedra y se le quita lo que sobra". Si nos animamos a cambiar la regla fundamental del psicoanálisis éste también podrá sér un serio juego-ocio.

Sin mi pareja ¿quién soy ahora?

El casamiento es un cambio importante en la vida del hombre y la mujer. La separación también. Cuando alguien se casa cree que lo hace "para toda la vida", pero no siempre es así. He allí el conflicto. Durante años, un hombre y una mujer juntos y de pronto, en forma inesperada o planeada, violenta o pacífica, ya no pertenecen al mismo mundo, ya no tienen nada en común. Dejaron de ser pareja, ahora son dos individualidades con un *pasado* común.

No es sencillo habituarse a la nueva realidad. Lo que ayer se dividía por dos, ahora es para uno solo. Se mira al resto del mundo de manera diferente, en la mayoría de los casos de forma culposa. Los abandonados se sienten vacíos, asustados, defraudados, deprimidos. Los que hicieron las valijas y dejaron la casa refuerzan su seguridad, están eufóricos, liberados, les cabe perfectamente eso de "por fin me lo/la quité de encima".

Sin embargo, como decíamos más arriba, si no es sencillo tomar la decisión de producir la fractura de la pareja, es mucho más difícil adaptarse a la nueva condición de "separado". Sin embargo, ninguna conducta es del todo previsible. Se confunden los sentimientos, emociones antagónicas asaltan por sorpresa. Ante ese cuadro, el separado se pregunta "qué me pasa, si quería que se fuera, por qué ahora tengo temor". Es ese desconocido miedo a la incertidumbre, a no saber qué ocurrirá mañana, esta noche.

Frente a estos interrogantes, las psicólogas Juanita Blachman, Mónica Jarak y Matilde Garvich crearon una metodología en "grupos de reflexión para separados". Allí se facilita la elaboración y contención de la crisis entre personas que atraviesan por la misma situación. El compartir el mismo momento, expresar las mismas dudas y cuestionamientos en un espacio para la reflexión permite romper los estereotipos y empezar a escucharse y escuchar, a entender y entenderse.

La separación es una fractura abrupta en la historia de una persona. Es un quiebre al que no estamos preparados porque, se dijo "uno se casa para siempre". El separado descubre en los grupos los matices de la relación humana y descubre que no es el "ombligo" del mundo y que aquella pregunta "cómo pudo pasarme esto a mí", también se la hacen otros seres anónimos.

Una necesidad y un derecho

Corrían años difíciles. De silencios, autoritarismos y ocultamientos, El Taller de la Flor se constituyó en una fortaleza para defender lo que es una necesidad y un derecho: la libertad creadora. Así lo entendieron siempre sus directores, Ana Szrezovic y Victor Kon quienes fomentaron que las actividades del Taller trascendieran las fronteras de su sede en el barrio de Belgrano.

Desde comienzo de la década pasada, organizaron fiestas expresivas en plazas y calles de la ciudad, abiertas a todos. Más adelante, al formar su propio "público", el Taller de la Flor creció y llegó a participar activamente de diversas manifestaciones culturales. En la Feria del Libro concretó actividades como la recordada "A pintar un cuento" que tuvo por protagonistas a los mejores exponentes de la literatura infantil. En 1982, en el Centro Cultural Ciudad de Buenos Aires organizó una muestra de plástica infantil, con el auspicio del Museo Sívori. En el cierre de la muestra actuó el entonces censurado Cuarteto Zupay interpretando el repertorio dedicado a María Elena Walsh, también, en aquella época, confinada al silencio por la dictadura militar. Eran los tiempos en que el silencio comenzaba a romperse. El Taller de la Flor, en la medida de sus posibilidades, contribuyó con sus actividades a que aquel silencio impuesto por la fuerza se transformara en un clamor indoblegable que desembocó en el advenimiento del sistema democrático.

El Taller de la Flor estuvo guiado desde su fundación por un amplio sentido solidario. Lo demostró respondiendo al llamado de la Casa Cuna donando trabajos que se convirtieron en millones de tarjetas navideñas. También acudió a la convocatoria de la Sociedad Argentina de Escritores decorando centenares de cajas cuya utilidad fue destinada a la recolección de la donación de libros para el Plan Alimentario Nacional.

Al cabo de 24 años de vida, sus objetivos básicos no han cambiado. El Taller de la Flor sigue siendo un espacio para defender la libertad creadora. Sin embargo, está atento a los cambios, a las nuevas necesidades de la sociedad y está abierto a la incorporación de nuevas tecnologías. Sus integrantes participan en diversas exposiciones artísticas en el exterior y el Taller reúne a docentes a los que transmite sus principios básicos para ser aplicados luego en el sistema educativo.

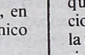
Otra manera de educar

Es un desafío, pero los integrantes de la Escuela Integral Doctor Albert Schweitzer lo aceptan y lo enfrentan. De a poco, también lo vencen. La propuesta de la Escuela Integral es decirle adiós a las místicas y falsos apostolados que sostiene la educación tradicional y que llevan a omnipotencias y soberbias. Los docentes se vinculan con los alumnos buscando "perspectivas lúdicas", pero el espacio educativo no se circunscribe al espacio físico de la escuela. Maestros y alumnos pasan varios días en La Granja de la Escuela, donde se expresan con el cuerpo, con el hacer, con lágrimas y risas, con el abrigo del calor humano compartiendo solidariamente cada una de las horas, en una prolongación de lo que el chico vive en su casa.

Pisan la tierra y trabajan en tareas del campo compartiendo las labores con los alumnos de la Escuela rural, ubicada no casualmente enfrente de La Granja. Allí también los padres tienen un espacio donde comunicarse con sus hijos y los docentes, mediante el Consejo de Padres. En los caminos a recorrer se intentan encontrar vías hacia vivencias de socialización. Los talleres son integrados entre padres e hijos y entre las diversas disciplinas contempladas en el programa se verifican la presencia de actividades deportivas y cursos de perfeccionamiento para docentes.

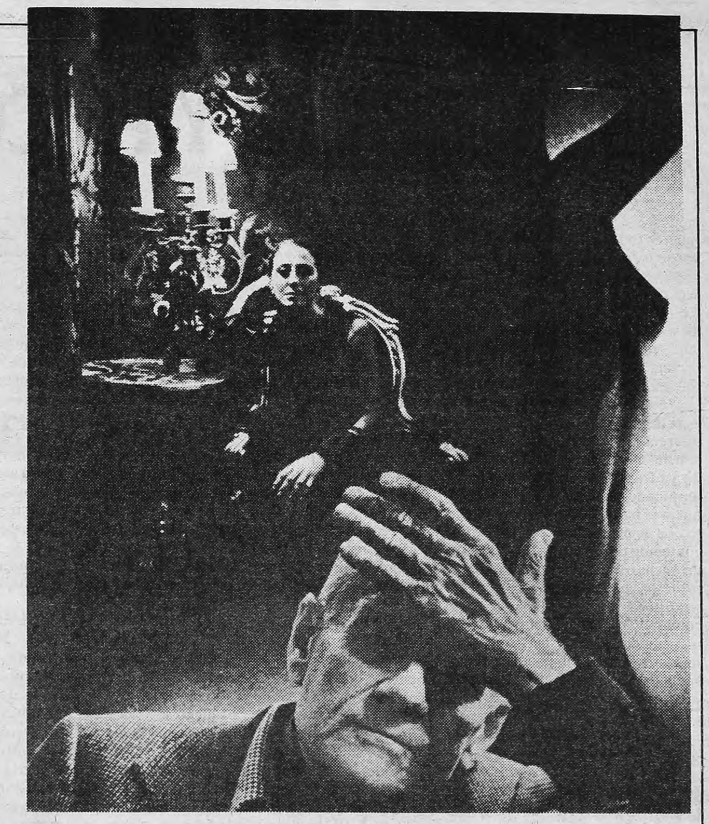
La ciencia de la alimentación

La ingestión de alimentos, su digestión y evacuación son procesos inseparables. El peristaltismo (movimientos que impulsan los diferentes contenidos del intestino) es estimulado por la alimentación. El aparato digestivo funciona permanentemente. No comer no significa inactividad. Hay de todas maneras secreción de enzimas, de ácido clorhídrico, etc. La comprensión del proceso digestivo, desde lo que ingerimos a lo que evacuamos y viceversa, favorece la amonización de los procesos intermedios, metabolismo, asimilación y regulación. En nuestro país, Dietética Científica subsidia investigaciones con el fin de determinar la alimentación apropiada para cada dieta y su elaboración comercial. Así, esta empresa ha experimentado con notable éxito una nueva fórmula para la obtención de la harina de soja integral ennoblecida. Con la eliminación de todos los factores antinutritivos, lo que la hace apta para su utilización en panificados dietéticos, panificados comunes, fideería, etc. Sin dañar las proteínas y conservando los lípidos, lecitina, vitaminas y las sales minerales, es posible aprovechar todas las bondades que nos suministra la soja.



A diferencia de otras proteínas, no produce ácido úrico, razón por la cual es muy apropiada para la alimentación de lactantes, reumáticos, enfermos de gota, etc. También es un importante componente de la dieta para diabéticos, ya que no contiene almidón. Además, por su agradable sabor, puede ser incorporada a cualquier dieta, diversificando los gustos y enriqueciendo los platos tradicionales. Dietética Científica es la única empresa en Latinoamérica que elabora este producto, lo cual prestigia a la Argentina por contar con una avanzada en el rubro, que la afianza entre las elaboradoras de alimentos.

Hagamos juego, señores, que la vida vale la pena vivirla



Hace tiempo, le preguntaron a un hombre por qué había elegido ser periodista: "Porque en mi trabajo me divierto", contestó. Más o menos por ahí pasa la clave de estos temas que hemos ido viendo en este suplemento especial. "Porque me divierto", fue la razón esgrimida por el viejo periodista y lejos de intentar un análisis profundo de las causas que lo llevaron a abrazar su profesión, se expresó jugando, creando, recreando una realidad que podía haber definido con otras palabras.

El hombre moderno, acorralado por la carrera desigual que le sugiere una sociedad consumista y exitista, perdió su capacidad de asombro, su interés por crear, se alejó de aquel homo ludens. No hay tiempo, no hay lugar. Prevalecen otros intereses. La videocasetera, el auto, mejores ropas son los sinónimos de haber llegado triunfal a la meta. Sin embargo, no pocos de esos hombres, en alguno de sus repliegues solitarios, habrá llegado a la conclusión de que no es feliz.

Es una falacia absoluta que no se puede ser creativo en algunas ocupaciones. Y si bien, se está mucho más cerca de la imaginación en las profesiones artesanales, aquel que debe someterse a trabajos rutinarios también tiene la capacidad de hacer más placentera su labor monótona. Se trata de asumir una actitud ante la vida, de permitirse la libertad de "jugar trabajando" sin menoscabo para las responsabilidades. "Hay que inventarse cosas", decía Cortázar, y no se equivocaba. Ya en la elaboración del proyecto, mucho antes de llevarlo a cabo emerge la creatividad.

La alienación a la que nos somete la vida del siglo XX no reconoce privilegios ni elige a sus víctimas. En distinto grado, modo y tiempo, las exigencias desmesuradas de una sociedad que no permite el mínimo fracaso alcanzan al profesional y al artesano, al gerente y al obrero, al estudiante y al ama de casa, al rico y al pobre. Nadie se salva. Por eso, no está de más echar esos veinte centavos en la ranura para ver la vida color de rosa.

Quede constancia que no se trata de aceptar las groseras inyecciones de falso optimismo que con sus "hop" y "buenas ondas" televisadas en vivo y en directo tratan de escondernos la realidad. Nada de eso. Por el contrario, la idea del trabajo del ocio creativo parten de la aceptación de esa realidad. La diferencia, en absoluto invisible, radica en la actitud ante esa realidad. Se la puede modificar recreando situaciones en el trabajo, en la casa, en el grupo de amigos.

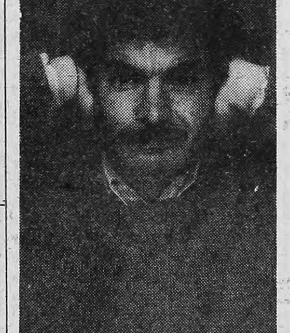
Tampoco debe considerarse esta propuesta como un "recreo" en las obligaciones cotidianas. Un paréntesis piadoso a las frustraciones. Si vivimos añorando la época de las vacaciones, ¿por qué no trasladar ese espíritu que en enero o febrero llevamos a la playa o la montaña, a la oficina o el taller? ¿Por qué no compartirlo en una nueva experiencia grupal? ¿Cuál es el pecado, acaso, en permitirse jugar?

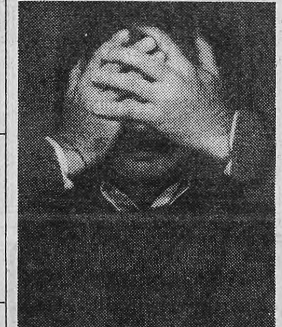
Todo puede hacerse, todo puede construirse desde uno mismo. Las "buenas ondas" nacen desde adentro, desde lo profundo. Cuando esa actitud es sincera, se hace carne en el hombre y la proyecta a los demás. Aun en los peores momentos, aun cuando la muerte nos pasa cerca, se puede crear. Y se puede porque es una necesidad imperiosa de comunicarse con el otro, de servirle al otro, de crear para que el otro cree para nosotros.

El promedio de vida ronda los 65 años. Es casi imposible que en ese lapso ningún hombre haya hecho un acto creativo. Es más difícil que lo haya hecho no por casualidad, sino porque es el resultado de una actitud ante la vida. Todo sirve, todo puede transformarse en una actividad placentera. Desde algo sencillo como podar un árbol hasta una partida de ajedrez que no quede circunscripta a la pareja de rivales. Hay que intentarlo. Hay que probarlo. Cualquier lugar es bueno. Cualquier tiempo es el apropiado.

La creencia de que el hombre deja de jugar y divertirse en la escuela primaria es un argumento de escasa validez. En sus actividades habituales, en sus tiempos de ocio, el hombre puede ser creativo. No hay fórmulas mágicas. Se trata, apenas, de una actitud positiva ante la vida.

IDEA Y REALIZACION
Guillermo Imventarza
DIAGRAMACION
Alejandro A. Vignoli
ARMADO
Marcelo Grela
COLAGE FOTOGRAFICO
Tony Fernández







Una puerta a la imaginación

"Hacer un monocopia es algo que está al alcance de todos, nos permite habitar un espacio de libertad y dejar que nuestra imaginación vuele de la mano de los colores, las formas, las texturas", dice el plástico Horacio Armoza. Es una técnica que se vale de los impulsos inconscientes, anárquicos, como la utilización del azar, de los accidentes, de los errores. Esto no ha de entenderse como un no a lo racional, sino como un verdadero intento de ampliación y de enriquecimiento de todas nuestras posibilidades epistemológicas. Para muchos, el contacto con esta técnica generó modificaciones profundas en otros aspectos de su ser-persona. Podemos investigar, descubrir, jugar...

Todo se construye, se inventa. Nunca es repetición, sino algo muy distinto: ritmo. La monocopia nos abre un camino a otras opciones creativas, buscando nuestra propia imagen: dibujo, pintura, grabado, diseño, etc.

Es así como utilizamos infinidad de materiales, técnicas creativas contemporáneas y un taller de dibujo con modelo vivo. La práctica del arte es eficaz para la apertura de la conciencia y el desarrollo de la intuición. Es una forma de despertar. Un punto es fundamental: la actitud del espíritu."

Horacio Armoza, plástico nacido en Bs. As., realizó varias muestras de arte aquí y en el extranjero. Dedicado a una intensa actividad docente, dictó cursos en instituciones culturales como el Museo Sívori y el Centro Cultural Gral. San Martín. Actualmente es docente en la Facultad de Arquitectura de la U.B.A. en la carrera de Diseño Gráfico y dirige el taller que lleva su nombre.

